

习惯养成的心理机制与教育实践——以小学生作业与手机管理为例

王旭

北京博远嘉信电力科技有限公司，北京市，100085；

摘要：小学阶段是行为习惯养成的关键期，及时完成作业、合理使用手机等习惯对学生成长具有重要影响。本研究基于教育心理学理论，探讨小学生好习惯养成的心理机制与实践路径。首先，从认知发展、动机形成、行为强化及情感支持等方面分析习惯养成的心理基础；其次，针对作业拖延和手机沉迷等现实问题，结合心理学理论提出认知重塑、动机激发、行为塑造及情感支持等多维干预策略；再次，探讨教育实践中的关键因素与挑战，包括个体差异性、家校协同及技术工具的合理运用；最后，提出以学生为中心、心理学理论为指导、支持性环境为保障的习惯养成教育模式。本研究旨在为小学阶段习惯养成教育提供理论与实践参考，促进小学生良好行为习惯的自主发展与持续内化。

关键词：教育心理学；习惯养成；小学生；作业拖延；手机管理；行为干预

DOI：10.69979/3029-2735.26.03.010

引言

小学阶段是儿童行为习惯从外部控制向自我调节过渡的关键时期，这一时期形成的习惯往往具有持久性和迁移性，对其学习成效、社会适应及终身发展产生深远影响。然而，在当前教育实践中，小学生“作业拖延”与“手机沉迷”等问题日益突出。许多学生放学后难以主动启动学习任务，作业拖沓至深夜；部分学生日均手机使用时间过长，导致注意力分散、视力下降，甚至引发亲子冲突。这些行为问题不仅影响学业表现，也反映出儿童在自我调节、延迟满足及目标管理等心理能力发展上的不足。

传统的习惯养成教育多依赖外部监督与纪律约束，虽能取得短期效果，却难以促使学生形成内在的行为自觉。教育心理学认为，习惯的养成本质上是认知、情感、动机与行为等多系统协同作用的结果，涉及信息加工、自我调控、强化机制及情绪调节等复杂心理过程。因此，从教育心理学的视角出发，系统性探索小学生好习惯养成的心理机制与实践路径，具有重要的理论价值与现实意义。

本研究聚焦于小学生作业管理与手机使用两大习惯养成领域，以教育心理学理论为基础，构建以学生心理发展规律为核心的教育干预框架，旨在为教育工作者

与家长提供科学、可操作的实践策略，促进小学生良好习惯的自主形成与持续发展。

1 习惯养成的心理学理论基础

习惯养成是一个涉及多维度心理过程的系统性工程，其核心理论支撑主要来自认知心理学、动机心理学、行为主义学习理论及社会情感学习理论。

从认知心理学视角看，习惯的形成与执行功能密切相关，包括目标设定、计划制定、注意力控制及自我监控等能力。小学生正处于执行功能快速发展阶段，但在面对复杂或枯燥任务时，容易出现认知负荷过载、计划能力不足等问题，导致行为启动困难或难以坚持。例如，作业拖延往往与任务分解能力弱、时间感知模糊等认知特点有关。

动机心理学理论强调，内在动机是维持长期行为的核心动力。自我决定理论指出，个体在满足自主感、能力感与归属感时，更容易产生持久的行为投入。对于小学生而言，若作业任务始终与外部压力、负面评价相关联，而手机使用能即时满足其探索、娱乐与社交需求，则自然会出现行为选择的偏差。因此，习惯养成的关键之一在于帮助学生建立学习与自我成长的内在联结。

行为主义学习理论为习惯塑造提供了具体方法。通过积极的强化机制，如及时反馈、代币奖励等，可以增

加良好行为的发生频率；而通过环境调整、提示设计等，则能减少不良行为的发生线索。值得注意的是，强化应从外部逐渐向内部转移，最终促使学生从“他律”走向“自律”。

社会情感学习理论则突出了情绪调节与人际关系在习惯养成中的支持作用。小学生在面对习惯挑战时，容易产生焦虑、挫败等情绪，若缺乏情感支持与疏导，可能进一步加剧行为回避。因此，营造安全、支持的情感环境，帮助学生发展情绪管理与应对策略，是习惯教育不可或缺的一环。

2 小学生好习惯养成的教育实践路径

基于上述心理学理论，本研究构建以下四维实践路径，以系统性支持小学生好习惯的养成。

2.1 认知重塑与元认知策略训练

针对作业拖延等行为，首先应帮助学生识别并调整其认知偏差。例如，引导学生将“作业太多了，我肯定做不完”的绝对化思维，转化为“我可以每次只完成一小部分，逐步推进”。通过认知重构，减轻其面对任务时的消极预期与压力感受。

同时，需加强元认知策略训练，提升学生对自己学习过程的计划、监控与调节能力。教师可指导学生使用“任务拆解法”，将作业按科目或难度分解为若干子任务，并为每个任务设定清晰的完成时间。此外，借助“时间日志”等工具，帮助学生直观感知时间流逝，增强其时间管理的自我觉察。在手机使用方面，则可教授“自我提问法”，例如在想要玩手机时，先自问：“我现在必须用手机吗？有没有更重要的事要做？”以此增强行为前的暂停与反思能力。

2.2 内在动机激发与自主支持环境创设

激发学生的内在动机是习惯持续的内核。在作业方面，教师应着力增强学习任务的趣味性、意义感与自主性。例如，设计具有适度挑战性的探究性作业，允许学生在任务形式、呈现方式上有所选择，并将其完成与个人兴趣、长远目标相联系。反馈时应多关注过程性努力与具体进步，如“你这次用思维导图梳理知识点，方法很有创意”，而非仅聚焦对错与分数。

在手机管理上，家长与教师应避免简单禁止，而应

与学生共同商讨制定合理的使用规则，如“作业完成后可使用30分钟”“周末可安排一段自由使用时间”。通过赋予学生有限的自主选择权，减少其抵触情绪。同时，积极提供丰富的线下活动替代方案，如运动、阅读、家庭游戏等，满足其娱乐、社交与探索的心理需求，从根本上降低对手机虚拟世界的依赖。

2.3 行为系统塑造与强化程序应用

习惯的建立需要清晰的行为线索、简单的启动程序和及时的积极反馈。家长可协助孩子建立稳定的“作业仪式”，如每天固定时间、在整洁的书桌前开始学习，并以一项简单的任务（如整理文具、朗读课文）作为启动信号。对于手机使用，可共同约定固定的存放位置（如客厅手机站），非使用时段将其置于视线之外，减少环境提示。

强化程序的应用需遵循及时、具体、一致的原则。初期可采用外部强化，如完成当日作业后可获得一枚印章，积累一定数量可兑换一项小奖励（如选择周末家庭活动）。随着行为逐渐稳定，强化应逐步向社会性奖励（如表扬、展示优秀作业）和内在满足感（如体验完成任务的轻松、能力提升的自信）过渡。关键是要让学生清晰感受到“好习惯带来好结果”。

2.4 情绪关怀与支持性关系建设

习惯改变过程常伴随情绪波动。当孩子出现拖延、反抗时，成人应首先接纳其情绪，而非急于指责。例如，可以说：“看起来你觉得作业有点难，有点烦，是吗？”共情式的回应能让孩子感到被理解，从而更愿意接受后续的引导。

家长与教师自身需成为情绪管理与良好习惯的榜样。例如，家长在家中也应有专注工作或阅读的时间，而非机不离手。当孩子成功管理好时间或自觉放下手机时，应给予具体、真诚的肯定。家庭和班级应营造一种“错误是学习机会”的氛围，当孩子偶尔失控时，重点在于一起复盘原因、调整计划，而非惩罚，从而将其转化为培养心理韧性的契机。

3 实践中的关键考量与挑战应对

将上述心理学原理转化为日常教育实践，需充分考虑并妥善应对以下几方面挑战。

首先,需尊重学生的个体差异与发展阶段性。不同气质类型(如冲动型、沉思型)的学生对任务结构和强化方式的需求不同。低年级学生需要更具体的外部结构和即时反馈,而高年级学生则可更多参与规则制定,并引导其进行更复杂的自我反思。干预策略必须因人、因龄而异,体现个性化。

其次,家校协同的深度与一致性至关重要。学校与家庭若在要求、标准上存在较大分歧,极易导致学生认知混淆、行为投机。双方应通过定期沟通,就核心习惯目标、基本规则及教育原则达成共识。智慧教育平台在此可发挥桥梁作用,用于分享学生的积极表现、传递科学的育儿策略,而非仅作为“监报告警”工具,其设计应以促进理解与合作为目的。

再次,需警惕对技术工具的过度依赖与误用。手机管理应用程序或学习平台的数据记录功能,可用于帮助学生进行自我观察和趋势分析,但若沦为家长监控孩子的“电子眼”,或仅用于比较排名,则可能破坏亲子信任,激起逆反心理。技术的最佳角色是“支持性工具”,它应增强学生的自主感与能力感,而非削弱之。

最后,教育者自身的心理学素养与情绪管理能力是实践成败的关键。家长和教师需要理解行为背后的心理需求,掌握“如何说孩子才会听”的沟通技巧,并在自身面对教育挫折时能够保持平和、坚持。因此,为教育者提供持续的心理教育支持与技能培训,是习惯养成教育体系不可或缺的一部分。

4 结论

小学生良好习惯的养成,绝非简单的行为规训,而是一个基于儿童心理发展规律的系统性支持工程。它需要从认知、动机、行为、情感多个心理层面协同介入,通过认知重构帮助学生建立积极的思维模式,通过满足心理需求激发其内在动力,通过科学的行为设计塑造稳定的行为模式,并通过情感支持为其提供持续改变的心

理能量。

成功的习惯教育,要求教育者(家长与教师)完成从“监督者”“控制者”到“支持者”“教练”的角色转变。其核心目标是帮助学生将外在的要求逐步内化为自身的价值认同与自动化行为,最终形成能够自我驱动、自我调节的终身能力。未来,在“双减”与促进儿童心理健康发展的时代背景下,基于心理学的小学习习惯养成研究与实践,将更加凸显其科学价值与人文关怀,需要教育工作者持续探索、深化与完善。

参考文献

- [1] 张大均. 教育心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2019.
- [2] 陈琦,刘儒德. 当代教育心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社,2019.
- [3] 詹姆斯·克利尔. 掌控习惯[M]. 迺东晨,译. 北京:北京联合出版公司,2019.
- [4] 丹尼尔·西格尔,蒂娜·佩恩·布赖森. 去情绪化管教[M]. 吴蒙琦,译. 杭州:浙江人民出版社,2019.
- [5] 理查德·瑞安,爱德华·德西. 自我决定理论[M]. 王建军,译. 北京:中国人民大学出版社,2022.
- [6] 杨九民,邵明杰. 大数据背景下教育心理学的研究新路径[J]. 心理发展与教育,2020,36(3):379-386.
- [7] 刘儒德. 学习心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2010.
- [8] 孙莹. 小学生学习拖延的影响因素及干预研究[D]. 天津师范大学,2021.
- [9] 王丹. 青少年手机成瘾的心理机制与家庭干预策略[J]. 中国家庭教育,2023(2):45-49.

作者简介:王旭(1987.04.20-),女,汉族,山西省吕梁市人,本科,PMP,高级经验萃取师,研究方向:心理学。